

Nordic walking

14.05.2018

Dňa 14.05.2018 sme si s prijímateľmi sociálnych služieb trošku zašportovali. Počasie nám prialo a seniori boli naladení v športovom duchu. Cieľom aktivity bol pobyt na čerstvom vzduchu, a s využitím nordic-walkingových palíc, sme sa snažili posilniť nielen dolné končatiny, ale aj zvýšiť pohyblivosť v ramenných kĺboch a zlepšiť celkovú kondíciu tela.

